

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Ставропольского края

Управление образования администрации Георгиевского городского округа

Ставропольского края

МБОУ СОШ №6

РАССМОТРЕНО

Руководитель
ШМО

СОГЛАСОВАНО

Заместитель
директора по УВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Н.В. Козорез
Протокол №1 от
«29» августа 2023 г.

М.М. Березина
Протокол №1 от
«29» августа 2023 г.

М.А. Харчевникова
Приказ № 410
от «29» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»
для 5-9 классов основного общего образования
на 2023-2024 учебный год
(ID 1641168)

Рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной программе воспитания.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 5-9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний», «Президентских спортивных игр» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5—9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надежности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение

единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придавая ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, кроссовая подготовка, спортивные игры,

Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Инвариантные и вариативные модули рабочей программы могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности.

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять инвариантный модуль «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания других инвариантных модулей («Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Плавание», «Кроссовая подготовка» и «Спортивные игры»). В свою очередь, модуль «Плавание», вводится в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению муниципальных органов управления образованием. Данный модуль, также, как и модуль «Лыжные гонки», может быть заменён углублённым изучением материала других инвариантных модулей.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки». Содержание рабочей программы изложено по годам обучения, где для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 340 часов (два часа в неделю в каждом классе). 5 класс — 68 ч; 6 класс — 68 ч; 7 класс — 68 ч; 8 класс — 68 ч, 9 класс — 68ч.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего

образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5 КЛАСС

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки.

Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».

Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Кроссовая подготовка

- уметь бегать длительное время по пересеченной местности, чередовать ходьбу и бег по дистанции.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

6 КЛАСС

Знания о физической культуре. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности. Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев. Гимнастические комбинации.

Модуль «Лёгкая атлетика». Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Кроссовая подготовка». Уметь бегать длительное время по пересеченной местности, чередовать ходьбу и бег по дистанции.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

7 КЛАСС

Знания о физической культуре. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.

Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотках (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки в длину. Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Кроссовая подготовка». Уметь бегать длительное время по пересеченной местности, чередовать ходьбу и бег по дистанции.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

8 КЛАСС

Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках. Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики.

Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Кроссовая подготовка». Уметь бегать длительное время по пересеченной местности, чередовать ходьбу и бег по дистанции.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши). Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

9 КЛАСС

Знания о физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация. Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики.

Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Кроссовая подготовка». Уметь бегать длительное время по пересеченной местности, чередовать ходьбу и бег по дистанции.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта; технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Примерная программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка». Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем положении и упоре на руках. Переноска непредельных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.). Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой.

Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки). Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка. Модуль «Гимнастика». Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика». Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег).

Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с

максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах; проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты.

Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд). Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной

интенсивности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями
- техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
- футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкульт пауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места;
- использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях;

- удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание выполнять прыжок в длину с места, наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке;
- тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы;

- тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения;
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие;
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- выполнять повороты кувырком, маятником;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 5 КЛАССА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	прак. работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	0		обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения;	Устный опрос; объяснение;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
	Итого по разделу	1						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	0,5	0	0,5		знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры;	Беседа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий				0,5	0	0,5	

	физической подготовкой.							https://uchi.ru/
	Итого по разделу	1						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	1		Знакомься с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельностью в здоровом образе жизни современного человека	Беседа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.2	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперед в группировке; Кувырок назад в группировке; Кувырок вперед ноги «скрестно» Кувырок назад из стойки на лопатках	5	3	5		Рассматривают, обсуждают и анализируют технику выполнения кувырков вперед и назад.	Практическая работа; Контрольная работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.3	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1		контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	Практическая работа; Контрольная работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.4	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	2	0	2		Рассматривают, обсуждают и анализируют технику выполнения гимнастической комбинации на низком гимнастическом бревне	Практическая работа; Контрольная работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	2	0	3		Рассматривают, обсуждают и анализируют технику выполнения Опорного прыжка на гимнастического козла	Практическая работа; Контрольная работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.5	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	7	3	7		наблюдают и анализируют образец техники старта, описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;;	Практическая работа; Контрольная работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.6	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега;	Беседа ;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.7	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень	4	1	4		повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;;	Практическая работа; Контрольная работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.8	Модуль «Лёгкая атлетика» Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	3	3	3		Разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции 30м., 60 м.;	Практическая работа; Контрольная работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.9	Модуль «Лёгкая атлетика» прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	3	2	3		Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега	Практическая работа; Контрольная работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.10	Модуль «Кроссовая подготовка» Знакомство с рекомендациями учителя по ТБ на занятиях кроссовой подготовки; способами использования упражнений для развития выносливости	1	0	1		Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях кроссовой подготовки; способами использования упражнений для развития выносливости в беге на длинные дистанции	Беседа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.11	Модуль «Кроссовая подготовка» бег 400-600м со средней интенсивностью	3	1	3		Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на длинные дистанции, определяют возможные ошибки в технике передвижения и дыхания;	Практическая работа; Контрольная работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.12	Модуль «Кроссовая подготовка» Упражнения на скорость и выносливость	2	0	2		Определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники бега	Практическая работа; Контрольная работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

3.13	Модуль «Кроссовая подготовка» Упражнения на общую выносливость	3	0	3		Повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.14	Модуль «Спортивные игры Знакомство с рекомендациями учителя по ТБ на уроках физической культуры в разделе «Баскетбол»	1	0	1		Знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на уроках баскетбола	Беседа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.15	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	4	0	4		знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча; анализируют выполнение технических действий без мяча, разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.16	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину от груди с места	3	1	3		Рассматривают, обсуждают анализируют образец техники броска баскетбольного мяча двумя бросками от груди с места выделяют фазы броска и технические особенности их выполнения;	Практическая работа; Контрольная работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.17	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по ТБ на уроках физической культуры в разделе Волейбол	0,5	0	0,5		Знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на уроках волейбола	Беседа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.18	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача в волейболе	2	1	2		Рассматривают, обсуждают анализируют образец техники передачи волейбольного мяча, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;	Практическая работа; Контрольная работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.19	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	4,5	0	4,5		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.10	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по ТБ на уроках физической культуры в раздела «Футбол»	1	0	1		Знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на уроках футбола	Беседа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	1		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол;; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.11	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	0	1		Закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы;	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		56	15	56				
Раздел 4. СПОРТ								
4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	4	0	4		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.2	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	6	0	6		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		10						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68				

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 5 КЛАССА

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
Модуль «Легкая атлетика» (12 часов)						
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки.	1	0	1		Беседа Практическая работа
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1		Беседа Практическая работа
3	Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1		Беседа Практическая работа
4	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1		Практическая работа
5	Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м; Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	1		Практическая работа Контрольная работа
6	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1		Практическая работа
7	Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	1		Практическая работа Контрольная работа
8	Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 60 м. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	1		Практическая работа Контрольная работа
9	Беговые упражнения правила развития физических качеств. Зачет челночный бег 3x10 м.; Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	1		Практическая работа Контрольная работа
10	Самостоятельные занятия по развитию выносливости равномерным бегом на длинные дистанции;	1	0	1		Практическая работа
11	Техника выполнения высокого старта при беге на длинные дистанции	1	0	1		Практическая работа
12	Способы самостоятельного обучения технике высокого старта при беге на длинные дистанции	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Спортивные игры. Футбол (4 часа)						
13	Правила техники безопасности на уроках. Футбол Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1	0	1		Практическая работа
14	Модуль «Спортивные игры. Футбол Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.	1	0	1		Практическая работа
15	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.	1	0	1		Практическая работа
16	Модуль «Спортивные игры. Футбол Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.(10 часов)						
17	Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста	1	0	1		Беседа Практическая

						работа
18	Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1	0	1		Практическая работа
19	Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	1	0	1		Практическая работа
20	Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1	0	1		Практическая работа
21	Техника передачи баскетбольного мяча во время ведения	1	0	1		Беседа Практическая работа
22	Способы самостоятельного обучения технике передачи баскетбольного мяча во время его ведения	1	0	1		Практическая работа
23	Совершенствование техники броска мяча двумя руками от груди с места	1	0	1		Практическая работа
24	Подводящие упражнения для самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками от груди с места	1	0	1		Практическая работа
25	Техника приёма и передачи мяча во время передвижения	1	0	1		Практическая работа
26	Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	1		Практическая работа Контрольная работа
Модуль «Спортивные игры. Волейбол. (10 часов)						
27	Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1	0	1		Беседа Практическая работа
28	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1		Практическая работа
29	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1		Практическая работа
30	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1		Практическая работа
31	Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1	0	1		Практическая работа
32	Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	1	0	1		Практическая работа
33	Подводящие упражнения для совершенствования техники приема и передачи мяча снизу	1	0	1		Практическая работа
34	Способы самостоятельного совершенствования техники приема и передачи мяча снизу	1	0	1		Практическая работа
35	Совершенствование техники подачи волейбольного мяча снизу	1	0	1		Практическая работа
36	Совершенствование техники подачи волейбольного мяча снизу. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	1		Практическая работа Контрольная работа
Модуль «Гимнастика» (12 часов)						
37	Правила техники безопасности на уроках. Кувырок вперед в группировке сидя	1	0	1		Беседа Практическая работа
38	Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	0	1		Практическая работа
39	Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.	1	0	1		Практическая работа
40	Совершенствование техники кувырка назад в группировке	1				
41	Совершенствование техники кувырка вперед ноги «скрестно»	1	0	1		Практическая работа

42	Промежуточный контроль поднимание туловища за 30 секунд. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	1		Практическая работа Контрольная работа
43	Совершенствование техники кувырка назад из положения стойки на лопатках	1	0	1		Практическая работа
44	Совершенствование техники опорного прыжка на гимнастического козла с последующим спрыгиванием	1	0	1		Практическая работа
45	Совершенствование техники опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь	1	0	1		Практическая работа
46	Контрольное упражнение наклон вперед стоя (см) Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	1		Контрольная работа
47	Контроль упражнений подтягивание в висе (м), сгибание и разгибание рук (д) Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	1		Практическая работа Контрольная работа
48	Способы самостоятельного разучивания переворота туловища назад на гимнастической перекладине из виса сзади	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Легкая атлетика» (10 часов)						
49	Правила по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Требования к одежде и обуви для занятий физической культурой. Совершенствование физических качеств. Техники быстрого бега из положения низкий старт.	1	0	1		Практическая работа
50	Контрольное упражнение «Челночный бег » 3x10 м (сек)	1	1	1		Контрольная работа
51	Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м;	1	1	1		Контрольная работа
52	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1		Практическая работа
53	Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места.	1	1	1		Практическая работа Контрольная работа
54	Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 60 м.	1	1	1		Практическая работа Контрольная работа
55	Техника метания малого мяча в неподвижную цель, из положения стоя на месте	1	0	1		Практическая работа Контрольная работа
56	Упражнение на развитие координации и точности движений для метания малого мяча в неподвижную цель.	1	0	1		Практическая работа Контрольная работа
57	Техника выполнения высокого старта при беге на длинные дистанции. Равномерный бег по учебной дистанции без препятствий.	1	0	1		Практическая работа
58	Контрольное упражнение кросс 1000 м (мин.сек)	1	1	1		Контрольная работа
Кроссовая подготовка 10 (часов)						
59	Правила по технике безопасности на уроках физической культуры раздел «кроссовая подготовка» Влияние бега на здоровье. Равномерный бег 4 минуты	1	0	1		Беседа Практическая работа
60	Равномерный бег 6 минут по пересеченной местности. Чередование бега с ходьбой.	1	0	1		Практическая работа
61	Равномерный бег 9 минут по пересеченной местности. Смешанное передвижение.	1	0	1		Практическая работа
62	Переменный бег на коротких отрезках – 50, 100,200 м..	1	0	1		Практическая работа

63	Чередование бега с максимальной скоростью (50 м) и трусцой (50 м) до 7 повторений	1	0	1		Практическая работа
64	Легкий переменный бег на коротких отрезках 100,200,300,400 м.;	1	0	1		Практическая работа
65	Бег по пересеченной местности 1500 м	1	0	1		Практическая работа
66	Контроль бега по пересеченной местности на дистанцию 1500 м (мин., сек.);	1	0	1		Практическая работа
67	Контроль бега на учебной дистанции 400 м (мин., сек.);	1	1	1		Практическая работа
68	Обобщающий урок по итогам года.	1	0	1		Беседа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	15	68		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	прак. работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	Во время урока				обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения;	Беседа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	Во время урока				знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры;	Беседа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах					проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности	Беседа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	7	2	7		повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; кувырок вперед, кувырок назад, мостик, стойка на голове, стойка на лопатках.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.2	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне	3	3	3		повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.4	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые и прыжковые упражнения	8	4	8		описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.5	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	6	0	6		знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега;	Устный опрос; Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.7	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень	6	1	6		повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						мишень и на дальность;;		
3.8	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений.	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.9	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча, основные приемы.	3	1	3		анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.10	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Техника игры по правилам	3	0	3		совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;; изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.11	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	3	0	3		Изучают передачу мяча через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.12	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения	4	1	4		Передача мяча в парах, прием мяча в парах. Изучают правило подачи мяча на месте. Передача мяча в движении	Устный опрос; Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.13	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	2	0	2		Знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на уроках футбола	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.14	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения	2	0	2		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол; Закрепляют и совершенствуют технику удара по подвижному мячу внутренней стороной стопы;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.15	Модуль «Кроссовая подготовка» Знакомство с рекомендациями учителя по ТБ на занятиях кроссовой подготовки; способами использования упражнений для развития выносливости	3	0	3		Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на длинные дистанции, определяют возможные ошибки в технике передвижения и дыхания;	Беседа Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.16	Модуль «Кроссовая подготовка» Упражнения на общую выносливость	4	2	4		Определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники бега	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.17	Модуль «Кроссовая подготовка» бег по пересеченной местности. Смешанный бег	3	0	3		Повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		58	14					
Раздел 4. СПОРТ								
4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	10	0	10		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		10						

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	15	68	
-------------------------------------	----	----	----	--

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
Модуль «Легкая атлетика» - 12 часов						
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1		Беседа Практическая работа
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1		Беседа Практическая работа
3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1		Беседа Практическая работа
4	Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	1		Контрольная работа
5	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
6	Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	1		Контрольная работа
7	Беговые упражнения. Бег на 1000 метров. Пятёрной прыжок с места. Тройной прыжок.	1	0	1		Практическая работа
8	Беговые упражнения. Зачет: бег на 1000 м (м.с) Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	1		Контрольная работа
9	Беговые упражнения Метания теннисного мяча в цель с места..	1	0	1		Практическая работа
10	Беговые упражнения. Метание мяча в вертикальную цель.	1	0	1		Практическая работа
11	Беговые упражнения. Метание малого мяча в неподвижную цель с трех шагов разбега.	1	0	1		Практическая работа
12	Беговые упражнения. Повторный бег на технику с ускорением 20-30 м.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Футбол» - 4 часа						
13	Удары ногой по подвижному мячу. Передвижения (без мяча, ведение мяча провой и левой ногой).	1	0	1		Практическая работа
14	Удары ногой по катящемуся мячу. Повороты (без мяча на месте и в движении, с мячом на месте и в движении)	1	0	1		Практическая работа
15	Остановка и удар ногой по катящемуся мячу. Полоса препятствий. Игра в футбол по упрощенным правилам.	1	0	1		Практическая работа
16	Передвижения, повороты с мячом и без мяча. Остановка и удары по катящемуся мячу. Игра в футбол по упрощенным правилам.	1	0	1		Практическая работа
Модуль спортивные игры «Баскетбол» - 10 часов						
17	Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1	0	1		Практическая работа
18	Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе. Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1		Практическая работа

19	Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	1	0	1		Практическая работа
20	Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1	0	1		Практическая работа
21	Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.	1	1	1		Контрольная работа
22	Тактические действия баскетболиста. Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1	0	1		Практическая работа
23	Бросок мяча двумя руками по кольцу с места. Спортивная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	0	1		Практическая работа
24	Бросок мяча двумя руками по кольцу с места. Спортивная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	0	1		Практическая работа
25	Бросок мяча двумя руками по кольцу в движении. Спортивная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	0	1		Практическая работа
26	Бросок мяча двумя руками по кольцу в движении. Спортивная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Спортивные игры. Волейбол – 10 часов						
27	Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе. Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1		Практическая работа
28	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1		Практическая работа
29	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1		Практическая работа
30	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1		Практическая работа
31	Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1	0	1		Практическая работа
32	Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	1	0	1		Практическая работа
33	Перемещения в стойках. Передача мяча через волейбольную сетку. Спортивная игра волейбол по упрощенным правилам.	1	0	1		Практическая работа
34	Броски мяча через волейбольную сетку и ловля мяча и ловля летящего мяча. Игра в спортивную игру по упрощенным правилам.	1	0	1		Практическая работа
35	Прием и передача мяча с верха двумя руками у сетки. Нижняя прямая и боковая подача мяча.	1	0	1		Практическая работа
36	Зачет сгибание и разгибание рук в упоре лежа(кол-во) Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	1		Контрольная работа
Модуль «Гимнастика» - 12 часов						
37	Правила техники безопасности на уроках Гимнастики. Перекаты назад в стойку на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1		Практическая работа
38	Правила техники безопасности на уроках Гимнастики. Кувырок назад в полушагат. Кувырок назад в упор стоя, ноги врозь.	1	0	1		Практическая работа
39	Кувырок назад толчком двумя из упора присев, стойка на голове с согнутыми ногами. Комбинация из освоенных элементов акробатики.	1	0	1		Практическая работа
40	Кувырок вперед ноги врозь. Кувырок вперед в упоре присев.	1	0	1		Практическая работа
41	Зачет: наклон вперед. Упражнения на малом бревне. Акробатические комбинации. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований	1	1	1		Контрольная работа

	комплекса ГТО					
42	Комбинации из освоенных элементов на гимнастическом бревне. Эстафета с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10м.	1	1	1		Контрольная работа
43	Два кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках(комбинированный)	1	0	1		Практическая работа
44	Кувырок назад в упоре присев. Мост из положения лежа на спине.	1	0	1		Практическая работа
45	Зачет поднимание туловища за 30 сек из положения лежа. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	1		Контрольная работа
46	Зачет подтягивания. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	1		Практическая работа Контрольная работа
47	Зачет. Прыжки через скакалку. Акробатические комбинации.	1	1	1		Практическая работа Контрольная работа
48	Акробатические комбинации освоенных на уроках.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Кроссовая подготовка» - 10 часов						
49	Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Равномерный бег по пересеченной местности (6 мин)	1	0	1		Практическая работа
50	Равномерный бег по пересеченной местности (8 мин) Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1		Практическая работа
51	Чередование ходьбы(80м) и бега(80м)-3 раза. Равномерный бег (10мин)	1	0	1		Практическая работа
52	Чередование ходьбы (100м)и бега (100м)4 раза. Эстафетный бег до 30 м.	1	0	1		Практическая работа
53	Равномерный бег по пересеченной местности (10 мин)	1	0	1		Практическая работа
54	Зачет. 6 минутный бег. Чередование ходьбы (90) и бега (120) – 3 раза	1	1	1		Контрольная работа
55	Тройной прыжок в длину с места. Эстафета 4х70 м	1	0	1		Практическая работа
56	Бег на выносливость до 10 минут. Тройной прыжок и длину с места.	1	0	1		Практическая работа
57	Зачет. Бег на 1000м(м) 500м(д). Эстафета 4х100 м. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	1		Контрольная работа
58	Бег на выносливость до 12 минут.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Легкая атлетика» 10 часов						
59	Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1		Практическая работа
60	Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	1		Контрольная работа
61	Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа
62	Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	1		Контрольная работа
63	Бег на скорость 30, 60 м.	1	0	1		Практическая работа
64	Зачет. Бег на 30 м.	1	1	1		Контрольная работа
65	Зачет. Бег на 60м.	1	1	1		Контрольная работа

66	Бег 300 – 400 м	1	0	1		Практическая работа
67	Бег 2000 м.	1	0	1		Практическая работа
68	Тестирование двигательных качеств. Подведение итогов года.	1	0	1		Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	прак. работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	Во время урока				знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;	Беседа	www.edu.ru/ www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	Во время урока				знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года; знакомятся с понятием «физическая подготовка»	Беседа	www.edu.ru/ www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
2.2	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры	Во время урока				разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования;	Беседа	
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	9	4	9		Кувырок вперед; кувырок назад; стойка на лопатках без помощи рук; Стойка на голове; стойка на руках(мальчики)»	Практическая работа;	www.edu.ru/ www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
3.2	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне	3	0	3		равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, соскок прогнувшись; составляют гимнастическую комбинацию из 6-8 хорошо освоенных упр-ний и разучивают её.	Практическая работа;	
3.3	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения;	13	4	13		Бег 30 м.; бег 60м.; бег 1000м.; 6 минутный бег; бег 400-800м.; наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы.	Беседа Практическая работа;	www.edu.ru/ www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
3.4	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в подвижную мишень.	4	4	4		Метание малого мяча с места; с разбега; на дальность; в подвижную и неподвижную цель	Практическая работа;	
3.5	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения.	5	2	5		Выполняют прыжки с места; с разбега;	Практическая работа;	
3.6	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	2	0	2		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, на месте.	Практическая работа;	www.edu.ru/ www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
3.7	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя. Игра по упрощенным правилам	2	0	2		самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния; передача мяча. Полоса припятствий.	Практическая работа;	

3.8	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча и с мячом	6	1	6		передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте; работа в парах; изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.;	Практическая работа;	www.edu.ru ; www.school.edu.ru ; https://uchi.ru/	
3.9	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» Игра по упрощенным правилам	4	0	4		изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.;	Практическая работа;		
3.10	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в волейболе	6	1	6		правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.;	Практическая работа;	www.edu.ru ; www.school.edu.ru ; https://uchi.ru/	
3.11.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игра в волейбол по упрощенным правилам	4	0	4		изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.	Практическая работа;		
3.12	Модуль «Кроссовая подготовка». Беговые упражнения на выносливость.	7	2	7		Равномерный бег по пересеченной местности; чередование ходьбы и бега.	Беседа Практическая работа;	www.edu.ru ; www.school.edu.ru ; https://uchi.ru/	
3.13	Модуль «Кроссовая подготовка». Прыжковые упражнения	3	2	3		Много-скоки, тройной прыжок; пятерной прыжок;	Практическая работа;		
Итого по разделу		68	20						
Раздел 4. СПОРТ									
4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	Во время урока				осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа; Контрольная работа	www.edu.ru ; www.school.edu.ru ; https://uchi.ru/	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	20	68					

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
Модуль «Лёгкая атлетика» - 12 часов						
1	Возрождение Олимпийских игр. Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1		Практическая работа
2	Составление дневника физической культуры. Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1		Практическая работа
3	Зачет. Бег 30 м. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	1	1		Контрольная работа
4	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1		Практическая работа
5	Зачет. Прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	1	1		Контрольная работа
6	Беговые упражнения. Зачет. Бег 60 м. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	1	1		Контрольная работа
7	Техника высокого старта и бег от 15 до 40 метров.	1	0	1		Практическая работа
8	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1	0	1		Практическая работа

9	Метания малого мяча в вертикальную цель.	1	0	1		Практическая работа
10	Метание малого мяча с разбега трех шагов	1	0	1		Практическая работа
11	Беговые упражнения. Бег 6 минут.	1	0	1		Практическая работа
12	Бег 1000 м., равномерный бег, эстафета.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Спортивные игры. Футбол – 4 часа						
13	Техника безопасности на уроках. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе. Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1		Практическая работа
14	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1	0	1		Практическая работа
15	Остановка и удар ногой по катящемуся мячу. Полоса препятствий. Игра в футбол по упрощённым правилам.	1	0	1		Практическая работа
16	Передвижения, повороты с мячом и без мяча. Остановка и удары по катящемуся мячу. Игра в футбол по упрощённым правилам.	1	0	1		Практическая работа
Модуль спортивная игра «Баскетбол» - 10 часов						
17	Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1	0	1		Практическая работа
18	Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1	0	1		Практическая работа
19	Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	1	0	1		Практическая работа
20	Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1	0	1		Практическая работа
21	Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.	1	1	1		Практическая работа
22	Бросок двумя руками в прыжке, сочетание технических приемов. Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1		Практическая работа
23	Бросок двумя руками в прыжке, сочетание приемов ведения, передач, бросков, учебная игра в баскетбол.	1	0	1		Практическая работа
24	Бросок одной рукой от плеча после ведения, остановка прыжком штрафной бросок, учебная игра	1	0	1		Практическая работа
25	Позиционное нападение, передачи в тройках. Учебная игра	1	0	1		Практическая работа
26	Штрафной бросок, Ведение мяча с изменением скорости и вы-соты отскока, игра по упрощённым правилам	1	0	1		Практическая работа
Модуль Спортивные игры «Волейбол» - 10 часов						
27	Техника безопасности на уроке. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1	0	1		Практическая работа
28	Верхняя передачи над собой, передачи в парах через сетку. Правила игры.	1	0	1		Практическая работа
29	Передача мяча двумя руками сверху, приём мяча снизу. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1		Практическая работа
30	Нижняя передача. Передачи над собой, в парах Нижняя подача кулаком	1	0	1		Практическая работа
31	Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1	0	1		Практическая работа
32	Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	1	1	1		Контрольная работа
33	Нижняя прямая подача, передачи мяча в движении. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	1	0	1		Практическая работа
34	Чередование передач двумя руками сверху над собой с передачами двумя руками снизу. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	1	0	1		Практическая работа
35	Нижняя прямая подача. Передачи мяча сверху и снизу над собой с перемещением	1	0	1		Практическая работа
36	Отбивание мяча от сетки, скидывание мяча. Групповые задания в тройках и четвёрках. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Гимнастика» - 12 часов						

37	Техника безопасности на уроках «Гимнастики» кувырок назад в упор стоя ноги врозь, кувырок вперед способом ноги врозь	1	0	1		Практическая работа
38	Кувырок вперед/ назад из положения в упоре сидя. Акробатическая комбинация 3 элемента.	1	0	1		Практическая работа
39	Зачет. Поднимание туловища – 30 сек Подготовка к сдаче норм ГТО	1	1	1		Контрольная работа
40	Стойка на голове (д), стойка на руках (м). Акробатическая комбинация 4 элемента. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1		Практическая работа Беседа
41	Мост из положения лежа на спине. Акробатическая комбинация 5 элементов	1	0	1		Практическая работа
42	Зачет. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	1	1		Практическая работа
43	Стойка на лопатках без помощи рук. Акробатическая комбинация 6 элементов.	1	0	1		Практическая работа
44	Упражнения на малом бревне. Акробатические комбинации.	1	0	1		Практическая работа
45	Комбинации из освоенных элементов на гимнастическом бревне. Челночный бег 3x10м. Закаливающие процедуры.	1	0	1		Практическая работа Беседа
46	Зачет: наклон вперед. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	1	1		Контрольная работа
47	Зачет. Подтягивание (количество) Подготовка к сдаче норм ГТО	1	1	1		Контрольная работа
48	Самостоятельное обучение акробатических комбинаций 7 элементов.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Кроссовая подготовка» - 10 часов.						
49	Техника безопасности на уроках. Равномерный бег по пересеченной местности до 6 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 60 м) - 3 раза.	1	0	1		Практическая работа
50	Равномерный бег по пересеченной местности до 6 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 60 м) - 3 раза.	1	0	1		Практическая работа
51	Равномерный бег по пересеченной местности до 7 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 80 м, ходьба 80 м) - 3 раза.	1	0	1		Практическая работа
52	Равномерный бег по пересеченной местности до 7 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 80 м, ходьба 80 м) - 4 раза.	1	0	1		Практическая работа
53	Равномерный бег по пересеченной местности до 8 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 90 м, ходьба 90 м) - 3 раза. Эстафета встречная.	1	0	1		Практическая работа
54	Равномерный бег по пересеченной местности до 8 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 90 м, ходьба 90 м) - 4 раза.	1	0	1		Практическая работа
55	Равномерный бег по пересеченной местности до 9 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м) - 3 раза.	1	0	1		Практическая работа
56	Многоскоки. Зачет. 6 минутный бег.	1	1	1		Контрольная работа
57	Равномерный бег по пересеченной местности до 10 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м) - 3 раза. Тройной прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
58	Зачет. Кроссовый бег на 1500 метров. Тройной прыжок в длину с места.	1	1	1		Контрольная работа
Модуль «Лёгкая атлетика» - 10 часов.						
59	Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и много-скоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
60	Зачет. Прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	1	1		Контрольная работа
61	Метание малого мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа
62	Зачет. Метание малого мяча на дальность. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	1	1		Контрольная работа
63	Беговые упражнения бег 30 м.	1	0	1		Практическая работа
64	Зачет. Бег 30 м.. Равномерный 6-минутный бег. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	1	1		Контрольная работа
65	Беговые упражнения. Бег 60 м.	1	0	1		Практическая работа
66	Зачет. Бег 60 м.. Беговые упражнения. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	1	1		Контрольная работа
67	Бег 400 – 800 м.	1	0	1		Практическая работа
68	Тестирование двигательных качеств. Подведение итогов года.	1	0	1		Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	20	68		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	прак. работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	Во время урока				Обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр; анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику; знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;	Беседа	www.edu.ru ; www.school.edu.ru ; https://uchi.ru/
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	Во время урока				знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года; результат физической подготовки;	Беседа	www.edu.ru ; www.school.edu.ru ; https://uchi.ru/
2.2	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах					проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах); знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности;	Беседа	www.edu.ru ; www.school.edu.ru ; https://uchi.ru/
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	9	3	9		выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её;	Практическая работа;	www.edu.ru ; www.school.edu.ru ; https://uchi.ru/
3.2	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне	3	0	3		равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись); составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её;	Практическая работа;	www.edu.ru ; www.school.edu.ru ; https://uchi.ru/
3.3	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	11	5	11		Бег 30 м.; бег 60м.; бег 1000м.; 6 минутный бег; бег 400-800м.;	Практическая работа;	www.edu.ru ; www.school.edu.ru ; https://uchi.ru/
3.4	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча.	5	1	5		Метание малого мяча с места; с разбега; на дальность; в подвижную и неподвижную цель	Практическая работа;	www.edu.ru ; www.school.edu.ru ; https://uchi.ru/
3.5	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения.	6	2	6		Выполняют прыжки с места; с разбега;	Практическая работа;	www.edu.ru ; www.school.edu.ru ; https://uchi.ru/
3.6	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста	5	1	5		передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте, работа в парах технических действий.;	Практическая работа;	www.edu.ru ; www.school.edu.ru ; https://uchi.ru/
3.7	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Игровые действия.	5	0	5		изучают правила и играют с использованием разученных	Практическая работа;	www.edu.ru ; www.school.edu.ru ; https://uchi.ru/
3.8	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия.	6	1	6		Повторяют прием и передачу мяча сверху и снизу; в парах; в тройках; подача мяча.	Практическая работа	www.edu.ru ; www.school.edu.ru ; https://uchi.ru/
3.9	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	4	0	4		играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;	Практическая работа	www.edu.ru ; www.school.edu.ru ; https://uchi.ru/
3.10	Модуль «Спортивные игры.	2	0	2		описывают технику удара по катящемуся мячу с	Практическая	www.edu.ru

	Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега					разбега разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации; работа в парах;	работа	www.school.edu.ru/
3.11	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Игровая деятельность.	2	0	2		знакомятся с рекомендациями учителя	Практическая работа	https://uchi.ru/
3.12	Модуль «Кроссовая подготовка». Беговые упражнения на выносливость.	7	2	7		Равномерный бег по пересеченной местности; чередование ходьбы и бега.	Беседа Практическая работа;	www.edu.ru/ www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
3.13	Модуль «Кроссовая подготовка». Прыжковые упражнения	3	2	3		Много-скоки, тройной прыжок; пятерной прыжок;	Практическая работа;	https://uchi.ru/
Итого по разделу		68	17					
Раздел 4. СПОРТ								
4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	Во время урока				демонстрируют; приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	www.edu.ru/ www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
Итого по разделу		10						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	17	68				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
Модуль «Лёгкая атлетика» - 12 часов						
1	Возрождение Олимпийских игр. Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1		Практическая работа
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств. Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1		Практическая работа
3	Определение индивидуальной физической нагрузки. Техника высокого старта и бег от 15 до 40 метров.	1	0	1		Практическая работа
4	Беговые упражнения. Зачет. Бег 30 м. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	1	1		Практическая работа Контрольная работа
5	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1		Практическая работа
6	Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	1	1		Практическая работа Контрольная работа
7	Беговые упражнения. Зачет. Бег 60 м. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	1	1		Практическая работа Контрольная работа
8	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1	0	1		Практическая работа
9	Метания малого мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа
10	Метание малого мяча с разбега трех шагов.	1	0	1		Практическая работа
11	Беговые упражнения. Бег 6 минут.	1	0	1		Практическая работа
12	Зачет. Бег 1500 м (д), 2000 м.(м) Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	1	1		Контрольная работа
Модуль спортивные игры «Футбол» - 4 часа						

13	Техника безопасности на уроках футбола. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1	0	1		Практическая работа
14	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1	0	1		Практическая работа
15	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.	1	0	1		Практическая работа
16	Передвижения, повороты с мячом и без мяча. Остановка и удары по катящемуся мячу. Игра в футбол по упрощенным правилам.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Спортивные игры. «Баскетбол.» 10 часов						
17	Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1	0	1		Практическая работа
18	Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1	0	1		Практическая работа
19	Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	1	0	1		Практическая работа
20	Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1	0	1		Практическая работа
21	Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.	1	1	1		Контрольная работа Практическая работа
22	Ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов). Игра в баскетбол	1	0	1		Практическая работа
23	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в баскетбол.	1	0	1		Практическая работа
24	Броски мяча в корзину, бросок одной рукой от плеча стоя на месте, в движении. Штрафной бросок. Зонная защита. Игра в баскетбол по правилам.	1	0	1		Практическая работа
25	Действия против игрока без мяча и с мячом. Игра в баскетбол по правилам.	1	0	1		Практическая работа
26	Действия игрока вырывание, выбивание, перехват, накрывание. Зонная защита. Игра в баскетбол по правилам.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Спортивные игры «Волейбол.» - 10 часов						
27	Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1	0	1		Практическая работа
28	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1		Практическая работа
29	Упражнения и технические действия без мяча: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	0	1		Практическая работа
30	Передача и прием мяча двумя руками сверху и снизу со стеной, над собой и в парах. Игра по правилам.	1	0	1		Практическая работа
31	Прием мяча снизу двумя руками со стеной, над собой и в парах. Эстафеты. Игра по правилам.	1	0	1		Практическая работа
32	Передача мяча двумя руками сверху и снизу через сетку.	1	0	1		Практическая работа
33	Нижняя прямая подача мяча: имитация подбрасывание мяча без удара; нижняя подача с близкого расстояния в стенку;	1	0	1		Практическая работа
34	Нижняя прямая подача партнеру; через сетку с 3 м.	1	0	1		Практическая работа
35	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Игра по правилам	1	0	1		Практическая работа
36	Зачет. Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Игра по правилам	1	1	1		Контрольная работа
Модуль «Гимнастика» - 12 часов						
37	Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая	1	0	1		Практическая работа

	комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте					
38	Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	0	1		Практическая работа
39	Стойка на голове (д), стойка на руках (м). Акробатическая комбинация 6 элементов. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1		Практическая работа
40	Мост из положения стоя. Акробатическая комбинация 7 элементов.	1	0	1		Практическая работа
41	Зачет. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	1	1		Контрольная работа
42	Стойка на лопатках без помощи рук. Акробатическая комбинация 6 элементов.	1	0	1		Практическая работа
43	Упражнения на малом бревне. Акробатические комбинации.	1	0	1		Практическая работа
44	Комбинации из освоенных элементов на гимнастическом бревне.	1	0	1		Практическая работа
45	Комбинации из освоенных элементов на гимнастическом бревне. Челночный бег 3x10м. Закаливающие процедуры.	1	0	1		Практическая работа
46	Зачет: наклон вперед. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	1	1		Контрольная работа
47	Зачет. Подтягивание (количество) Подготовка к сдаче норм ГТО	1	1	1		Контрольная работа
48	Самостоятельное обучение акробатических комбинаций 8 элементов.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Кроссовая подготовка.» - 10 часов						
49	Техника безопасности на уроках. Равномерный бег по пересеченной местности до 6 минут.	1	0	1		Практическая работа
50	Равномерный бег по пересеченной местности до 7 минут.	1	0	1		Практическая работа
51	Равномерный бег по пересеченной местности до 8 минут. Зачет. 6 минутный бег.	1	1	1		Контрольная работа Практическая работа
52	Равномерный бег по пересеченной местности до 9 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 80 м, ходьба 80 м) - 4 раза.	1	0	1		Практическая работа
53	Равномерный бег по пересеченной местности до 10 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 90 м, ходьба 90 м) - 3 раза. Эстафета встречная.	1	0	1		Практическая работа
54	Прыжки в длину с короткого разбега 5-9 шагов приземление на две ноги.	1	0	1		Практическая работа
55	Прыжки в длину с разбега с 3-5 беговых шагов разбега «в шаге» с последующей группировкой в полете.	1	0	1		Практическая работа
56	Зачет. Прыжки в длину с разбега приземление на две ноги	1	1	1		Контрольная работа
57	Тройной прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
58	Зачет. Кроссовый бег на 1500 (2000) метров. Тройной прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	1	1		Контрольная работа Практическая работа
Модуль «Лёгкая атлетика» - 10 часов						
59	Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и много-скоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
60	Прыжковые упражнения: прыжки и много-скоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
61	Прыжковые упражнения: прыжки и много-скоки Зачет. Прыжок в длину с места.	1	1	1		Контрольная работа Практическая работа
62	Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа
63	Метание малого мяча на дальность. Зачет. Метание малого мяча на дальность.	1	1	1		Контрольная работа Практическая работа
64	Беговые упражнения бег 30 м., 60 м.	1	0	1		Практическая работа

65	Зачет. Бег 30 м.. Равномерный 6-минутный бег. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	1	1		Контрольная работа Практическая работа
66	Зачет. Бег 60 м.; Беговые упражнения. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	1	1		Контрольная работа Практическая работа
67	Бег 400 – 800 м.; Беговые упражнения	1	0	1		Практическая работа
68	Беговые упражнения. Подведение итогов года.	1	0	1		Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	прак. работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	Во время урока				Обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр; анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику; знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;	Беседа	www.edu.ru/ www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	Во время урока				знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года; результат физической подготовки;	Беседа	www.edu.ru/ www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
2.2	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах					проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах); знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности;	Беседа	www.edu.ru/ www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	9	3	9		выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её;	Практическая работа;	www.edu.ru/ www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
3.2	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне	3	0	3		равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись); составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её;	Практическая работа;	www.edu.ru/ www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
3.3	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	11	5	11		Бег 30 м.; бег 60м.; бег 1000м.; 6 минутный бег; бег 400-800м.;	Практическая работа;	www.edu.ru/ www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
3.4	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча.	5	1	5		Метание малого мяча с места; с разбега; на дальность; в подвижную и неподвижную цель	Практическая работа;	www.edu.ru/ www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
3.5	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения.	6	2	6		Выполняют прыжки с места; с разбега;	Практическая работа;	www.edu.ru/ www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
3.6	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста	5	1	5		передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте, работа в парах технических действий.;	Практическая работа;	www.edu.ru/ www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/

3.7	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Игровые действия.	5	0	5		изучают правила и играют с использованием разученных	Практическая работа;	https://uchi.ru/	
3.8	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия.	6	1	6		Повторяют прием и передачу мяча сверху и снизу; в парах; в тройках; подача мяча.	Практическая работа	www.edu.ru/ www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/	
3.9	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	4	0	4		играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;	Практическая работа	https://uchi.ru/	
3.10	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	2	0	2		описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации; работа в парах;	Практическая работа	www.edu.ru/ www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/	
3.11	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Игровая деятельность.	2	0	2		знакомятся с рекомендациями учителя	Практическая работа	https://uchi.ru/	
3.12	Модуль «Кроссовая подготовка». Беговые упражнения на выносливость.	7	2	7		Равномерный бег по пересеченной местности; чередование ходьбы и бега.	Беседа Практическая работа;	www.edu.ru/ www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/	
3.13	Модуль «Кроссовая подготовка». Прыжковые упражнения	3	2	3		Много-скоки, тройной прыжок; пятерной прыжок;	Практическая работа;	https://uchi.ru/	
Итого по разделу		68	17						
Раздел 4. СПОРТ									
4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	Во время урока				демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	www.edu.ru/ www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/	
Итого по разделу		10							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	17	68					

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
Модуль «Лёгкая атлетика» - 12 часов						
1	Возрождение Олимпийских игр. Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1		Практическая работа
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств. Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1		Практическая работа
3	Определение индивидуальной физической нагрузки. Техника высокого старта и бег от 15 до 40 метров.	1	0	1		Практическая работа
4	Беговые упражнения. Зачет. Бег 30 м. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	1	1		Практическая работа Контрольная работа
5	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1		Практическая работа
6	Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	1	1		Практическая работа Контрольная работа
7	Беговые упражнения. Зачет. Бег 60 м. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	1	1		Практическая работа Контрольная работа

8	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1	0	1		Практическая работа
9	Метания малого мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа
10	Метание малого мяча с разбега трех шагов.	1	0	1		Практическая работа
11	Беговые упражнения. Бег 6 минут.	1	0	1		Практическая работа
12	Зачет. Бег 1500 м (д), 2000 м.(м) Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	1	1		Контрольная работа
Модуль спортивные игры «Футбол» - 4 часа						
13	Техника безопасности на уроках футбола. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1	0	1		Практическая работа
14	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1	0	1		Практическая работа
15	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.	1	0	1		Практическая работа
16	Передвижения, повороты с мячом и без мяча. Остановка и удары по катящемуся мячу. Игра в футбол по упрощенным правилам.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Спортивные игры. «Баскетбол.» 10 часов						
17	Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1	0	1		Практическая работа
18	Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1	0	1		Практическая работа
19	Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	1	0	1		Практическая работа
20	Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1	0	1		Практическая работа
21	Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.	1	1	1		Контрольная работа Практическая работа
22	Ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов). Игра в баскетбол	1	0	1		Практическая работа
23	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в баскетбол.	1	0	1		Практическая работа
24	Броски мяча в корзину, бросок одной рукой от плеча стоя на месте, в движении. Штрафной бросок. Зонная защита. Игра в баскетбол по правилам.	1	0	1		Практическая работа
25	Действия против игрока без мяча и с мячом. Игра в баскетбол по правилам.	1	0	1		Практическая работа
26	Действия игрока вырывание, выбивание, перехват, накрывание. Зонная защита. Игра в баскетбол по правилам.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Спортивные игры «Волейбол.» - 10 часов						
27	Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1	0	1		Практическая работа
28	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1		Практическая работа
29	Упражнения и технические действия без мяча: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	0	1		Практическая работа
30	Передача и прием мяча двумя руками сверху и снизу со стеной, над собой и в парах. Игра по правилам.	1	0	1		Практическая работа
31	Прием мяча снизу двумя руками со стеной, над собой и в парах. Эстафеты. Игра по правилам.	1	0	1		Практическая работа
32	Передача мяча двумя руками сверху и снизу через сетку.	1	0	1		Практическая работа
33	Нижняя прямая подача мяча: имитация подбрасывание мяча без удара; нижняя подача с близкого расстояния в стенку;	1	0	1		Практическая работа

34	Нижняя прямая подача партнеру; через сетку с 3 м.	1	0	1		Практическая работа
35	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Игра по правилам	1	0	1		Практическая работа
36	Зачет. Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Игра по правилам	1	1	1		Контрольная работа
Модуль «Гимнастика» - 12 часов						
37	Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте	1	0	1		Практическая работа
38	Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	0	1		Практическая работа
39	Стойка на голове (д), стойка на руках (м). Акробатическая комбинация 6 элементов. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1		Практическая работа
40	Мост из положения стоя. Акробатическая комбинация 7 элементов.	1	0	1		Практическая работа
41	Зачет. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	1	1		Контрольная работа
42	Стойка на лопатках без помощи рук. Акробатическая комбинация 6 элементов.	1	0	1		Практическая работа
43	Упражнения на малом бревне. Акробатические комбинации.	1	0	1		Практическая работа
44	Комбинации из освоенных элементов на гимнастическом бревне.	1	0	1		Практическая работа
45	Комбинации из освоенных элементов на гимнастическом бревне. Челночный бег 3x10м. Закаливающие процедуры.	1	0	1		Практическая работа
46	Зачет: наклон вперед. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	1	1		Контрольная работа
47	Зачет. Подтягивание (количество) Подготовка к сдаче норм ГТО	1	1	1		Контрольная работа
48	Самостоятельное обучение акробатических комбинаций 8 элементов.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Кроссовая подготовка.» - 10 часов						
49	Техника безопасности на уроках. Равномерный бег по пересеченной местности до 6 минут.	1	0	1		Практическая работа
50	Равномерный бег по пересеченной местности до 7 минут.	1	0	1		Практическая работа
51	Равномерный бег по пересеченной местности до 8 минут. Зачет. 6 минутный бег.	1	1	1		Контрольная работа Практическая работа
52	Равномерный бег по пересеченной местности до 9 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 80 м, ходьба 80 м) - 4 раза.	1	0	1		Практическая работа
53	Равномерный бег по пересеченной местности до 10 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 90 м, ходьба 90 м) - 3 раза. Эстафета встречная.	1	0	1		Практическая работа
54	Прыжки в длину с короткого разбега 5-9 шагов приземление на две ноги.	1	0	1		Практическая работа
55	Прыжки в длину с разбега с 3-5 беговых шагов разбега «в шаге» с последующей группировкой в полете.	1	0	1		Практическая работа
56	Зачет. Прыжки в длину с разбега приземление на две ноги	1	1	1		Контрольная работа
57	Тройной прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
58	Зачет. Кроссовый бег на 1500 (2000) метров. Тройной прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	1	1		Контрольная работа Практическая работа
Модуль «Лёгкая атлетика» - 10 часов						
59	Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и много-скоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
60	Прыжковые упражнения: прыжки и много-скоки. Прыжковые	1	0	1		Практическая работа

	упражнения: прыжок в длину с места.					
61	Прыжковые упражнения: прыжки и много-скоки Зачет. Прыжок в длину с места.	1	1	1		Контрольная работа Практическая работа
62	Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа
63	Метание малого мяча на дальность. Зачет. Метание малого мяча на дальность.	1	1	1		Контрольная работа Практическая работа
64	Беговые упражнения бег 30 м., 60 м.	1	0	1		Практическая работа
65	Зачет. Бег 30 м.. Равномерный 6-минутный бег. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	1	1		Контрольная работа Практическая работа
66	Зачет. Бег 60 м.; Беговые упражнения. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	1	1		Контрольная работа Практическая работа
67	Бег 400 – 800 м.; Беговые упражнения	1	0	1		Практическая работа
68	Беговые упражнения. Подведение итогов года.	1	0	1		Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
 Физическая культура, 5-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 5-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

компьютерный стол

Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)
Мяч малый (теннисный)
Скакалка гимнастическая
Палка гимнастическая
Обруч гимнастический
Коврики массажные
Сетка для переноса малых мячей
Рулетка измерительная (10 м, 50 м)
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные для мини-игры
Сетка для переноса и хранения мячей
Жилетки игровые с номерами
Стойки волейбольные универсальные
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Мячи футбольные
Номера нагрудные
Насос для накачивания мячей
Аптечка медицинская
Спортивные залы (кабинеты)
Спортивный зал игровой
Спортивный зал гимнастический
Кабинет учителя
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
Пришкольный стадион (площадка)
Легкоатлетическая дорожка
Сектор для прыжков в длину
Ботинки для лыж
Лыжи
Лыжные палки
Игровое поле для футбола (мини-футбола)

